

# Lootussilmät-kriya

(Madhur Nain Kriya)

**Päivämäärä:** 1.6.1994

**Lähde:** www.LibraryofTeachings.com

**Kokonaisaika:** 24 minuuttia

Ensimmäisen kerran opetettu  
Espanolassa, New Mexicossa

Istu risti-istunnassa tai lootusasennossa, ojenna selkä ja aktivoi kevyt niskalukko.

**Silmät** Sulje silmät ja käännä katse alaviistoon kohti leuankärjen kuupistettä.

**Mantra:** Har (Kun toistat mantraa ääneen, kielen kärki koskettaa kitalakea niin, että kuulostaa kuin sanoisit "had"). Tahtia ei ole määritetty. Videolla tahti on nopeampi kuin yksi toisto sekunnissa.

**Osa 1 :** 18 minuuttia

Kämmenet lepäävät polvilla gyan-mudrassa, käsivarret ojennettuina.

Pumppaa napaa tasaiseen tahtiin. Anna hengityksen löytää oma rytmensä, joka on riippumaton napakeskuksen liikkeen rytmistä.

Anna mantran Har soida mielessäsi aina kun vedät napaa kohti selkärankaa

**Osa 2:** 4 minuuttia

Pysy samassa asennossa ja toista mantra Har ääneen aina kun vedät napaa kohti selkärankaa.

**Osa 3:** 2 minuuttia

Pysy edelleen samassa asennossa ja jatka mantran toistamista ääneen.

Tuo kämmenet yhteen ja risti sormet. Nosta kädet pään yläpuolelle, kämmenet alaspäin.

**Lopetus:**

- Pysy asennossa, hengitä syvään sisään ja pidä ilma keuhkoissa. Pidä sormet tiukasti ristissä ja jännitä kaikki kehon lihakset 10 sekunniksi. Kanuunahengitys ulos. (Voimakas ulohengitys O:n muotoiseksi avatun suun kautta. Posket eivät pullistu.)
- Hengitä vielä syvään sisään ja pidä ilma keuhkoissa 15 sekunnin ajan. Jännitä kaikki lihakset päästä varpasiin. Kanuunahengitys ulos.
- Hengitä sisään niin syvään ja paljon ilmaa kuin mahdollista. Pidä ilma keuhkoissa 15 sekuntia. Kanuunahengitys ulos.
- Rentoudu.

**Kommentit:**

Avaa lootussilmäsi, herätä sisäisen minäsi silmät, niin voit nähdä sielusi kauneuden ja yltäkylläisyyden.

Meditaatio vaikuttaa aivojen otsalohkoon, joka hallitsee persoonallisuutta.

Napakeskuksen pumppaaminen virkistää ja vahvistaa lisämunuaisia, munuaisia ja lihaksia.



2017-18

KRI AQUARIAN TRAINER FORUM